

KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG

HUẾ “ĂN NÊN THUỐC”

Bùi Minh Đức*

Một điểm đặc biệt trong phép ẩm thực Huế là người Huế dùng rất nhiều gia vị khi nấu các món ăn thường ngày. Người các xứ khi nói về nền ẩm thực Huế thường nêu lên vài đặc điểm rõ rệt của bếp Huế như “ăn cay, nấu mặn”. Quả thật, đồ ăn của người Huế còn có rất nhiều điểm khác lạ so với đồ ăn ở các nơi khác chứ không phải chỉ có “ăn cay nấu mặn” mà thôi. Sỡ dĩ như vậy là vì người Huế khi nấu ăn, họ không chỉ xem thức ăn là đồ ăn mà họ còn xem thức ăn như những vị thuốc. Người Huế gọi là “Ăn thuốc chữa bệnh” nhưng nếu muốn dùng chữ Huế cho thật đúng theo người Huế thì nói là “Ăn nên thuốc” (theo Võ Văn Dật).

Ở chốn đế đô, thành phần dân chúng theo học chữ Thánh Hiền hồi xưa không phải là ít. Qua chữ nghĩa bằng Hán văn, họ đã tiếp cận được với y lý Đông phương. Nhiều người đèn sách không thành, phải gác bút từ bỏ trường thi, từ bỏ văn chương chữ nghĩa mà đi theo ngành y lý Đông phương với “dao cầu thuyền tán” và trở thành người Đông y sĩ “xem bệnh hốt thuốc” cho bệnh nhân. Được học hỏi trong sách vở về phép Đông y đã có từ hàng ngàn năm, họ vừa rạch ròi trong cách chữa trị, vừa rành rõi cách phòng ngừa tật bệnh. Các thức ăn hàng ngày đã được họ sử dụng như những dược liệu theo y lý Đông phương. Họ có xu hướng tận dụng các chất thuốc trong thức ăn hàng ngày để vừa chữa bệnh vừa bồi bổ sức khỏe cho cơ thể con người. Nói theo chữ nghĩa ngày nay, họ đã sử dụng thức ăn như những món thuốc cả trong phép y khoa chữa trị và cả trong phép y khoa phòng ngừa căn cứ theo y lý Đông phương. Các thức ăn được họ chia ra thành từng cặp với các dược tính mâu thuẫn nhau, chống đối nhau. Họ căn cứ việc chữa trị vào bốn cặp mâu thuẫn gọi là “bát cương” và chú ý trong cách thức chữa trị của họ là làm cân bằng các yếu tố của từng cặp mâu thuẫn như giữa “hàn và nhiệt”, giữa “âm và dương”, giữa “hư và thực”, giữa “biểu và lý”. Họ ứng dụng cả tánh chất “ngũ hành” của thức ăn: kim, mộc, thủy, hỏa, thổ với các món ăn “tương khắc” và “tương sinh” theo đúng y lý Đông phương. Nói không ngoa, khi nghiên cứu về phép ẩm thực của người Huế, nhà văn Hoàng Phủ Ngọc Tường đã thốt lên một nhận xét vô cùng xác đáng: “Dân Huế ăn thuốc!” và người Huế tự họ cũng đã nói là họ “Ăn nên thuốc.”

Người Huế dùng rất nhiều phụ gia trong phép nấu ăn của họ. Các phụ gia đó khi thêm vào đồ ăn, có cái thì làm nhẹ bớt tánh chất của món ăn, có cái lại làm tăng hương vị của món ăn đó. Các phụ gia cho vào thức ăn đều có nguồn gốc thực vật, nghĩa là cùng một nguồn gốc như các thứ thuốc Tây y ngày nay nhưng

* California, Hoa Kỳ.

người Huế đã dùng dưới dạng nguyên chất còn các thuốc Tây y thì chỉ được dùng sau khi đã pha chế các tinh chất. Người Huế có lệ dùng rau sống hàng ngày và họ thường dùng lá tía tô để giải độc, rau sam và lá chua me để giải nhiệt, dùng lá vông để sát trùng, lá ớt chữa tiêu chảy, lá mơ lông trị kiết, trái vả và chuối chát để ngăn ngừa đau bụng. Cây rau má đã được nhà khoa học Bửu Hội dùng để điều chế thuốc trị bệnh lao. Ngay cây đinh lăng thường được người Huế ăn kèm với tré hoặc gỏi cá cũng được đem cho các nhà du hành không gian Liên Xô sử dụng. Người Huế cũng đã biết chữa bệnh yếu sinh lý bằng cách ăn măng Tây (*Asparagus*) vì có nhiều Vitamin E; ăn ớt cay vì có nhiều chất *Capsaicin* kích thích các đầu dây thần kinh giúp tiết chất *Endorphin* kích thích cơ thể về khoái cảm, ăn “con hầu” (mà người Huế vùng Lăng Cô gọi là “con vẹm”) vì trong con hầu có chứa nhiều chất kẽm giúp tăng lượng kích thích tố sinh dục testosterone của nam giới. Chàng Casanova chuyên chinh phục đàn bà bên trời Âu xưa kia mỗi ngày ăn cả tá con hầu để giúp cho mình được sung sức. Người Huế còn biết ăn củ từ, khoai mơ (Winged Yam) và cả hột bí để giúp cho bớt tình trạng “căng thẳng tiền sinh lý”, nói nôm na là bệnh “Dương vật cứng hoài không chịu xìu xuống” (theo Hoàng Phủ Ngọc Tường, trích dẫn *Elle.com*, 10/2004).

Trong số các phụ gia thường dùng của người Việt Nam, có 5 món mà người Huế dùng nhiều nhất để vừa ăn vừa chữa trị và đề phòng bệnh tật. Đó là ớt, tỏi, gừng, nghệ và hành. Giới tu hành Phật giáo ở các chùa cũng thường cử vài chất cay trong số 5 phụ gia đó là “ớt, tỏi, hành, kiệu và riềng” mà họ gọi là “Ngũ tân”. Chúng ta thử lần lượt phân tích tánh chất y lý cũng như lướt qua vài điểm đặc biệt của năm thứ phụ gia “ớt, tỏi, gừng, nghệ, hành” đó.

- **ỚT:** Ớt cay có lẽ là phụ gia xưa nhất mà người ta dùng trong việc nấu nướng thức ăn. Đồ ăn tẻ nhạt bỗng chốc trở nên ngon hơn với trái ớt cay. Ớt cay kích thích sự phát tiết nước bọt, làm cho người ăn được “ngon cơm ngon miệng”. Ngày nay, người ta biết ớt cay là do chất *capsaicin*, thường nằm ở chỗ hột ớt dính vào màng trắng bên trong của vỏ ớt. Ớt cay có nhiều thứ, từ thứ ngọt để xào nấu hay ăn sống cho đến thứ ớt dòn mà ít cay.



Thứ ớt cay vừa như “ớt chìa vôi” dùng để cắn ăn với bún bò thì tuyệt... Đánh giá độ cay của ớt, người ta dùng “đơn vị Scoville” dựa trên nguyên tắc đơn giản là hòa ớt với nước rồi cho ném với nồng độ tăng dần. Khi bắt đầu cay là một đơn vị Scoville. Năm 1912, Wilbur Scoville (người Mỹ) đã đề xuất cách đo độ cay của trái ớt bằng “đơn vị cay Scoville” đó. Phương pháp Scoville tuy thô sơ nhưng vẫn còn được dùng cho đến ngày nay, mặc dầu cũng đã có những phương pháp khoa học khác ra đời như phương pháp HPLC (High Performance Liquid Chromatography), một loại quang phổ đặc biệt. Năm 2007, tin tức các hãng thông tấn cho biết người ta đã tìm ra được một thứ ớt cay “vô tiền khoáng hậu”,

cay đến một triệu đơn vị Scoville, tại miền Đông Bắc Ấn Độ. Tuy cay là thế, nhưng cũng có người bên xứ họ cầm cả “trái ớt một triệu đơn vị Scoville” đó mà ăn sống! Trước khi tìm ra trái ớt đó thì thứ ớt cay nhất là ớt “Red Savano Habanero” của Mexico nhưng chỉ với 577.000 đơn vị Scoville mà thôi.

Ớt cay đã được nhiều nhà khoa học nghiên cứu để tìm hiểu các tác dụng của ớt trên cơ thể con người. Khoa học gia Timothy Bates thuộc Đại học đường Nottingham bên Anh năm 2006 đã chứng minh là ớt có thể chữa trị được bệnh ung thư bằng cách tác dụng vào các *mitochondries* của các tế bào bị ung thư. Các *mitochondries* trong các tế bào ngày nay đã được chứng minh là nguồn năng lượng của tế bào (Energy production). Nếu theo giải thích của công trình khám phá chống ung thư của Bates thì người Huế nổi tiếng là “ăn cay” chắc chắn cũng được “bảo vệ” không nhiều thì ít với các thứ bệnh ung thư khác nhau. Quả thật, tuy chưa có một khảo cứu nào cho thật giá trị về các thứ bệnh ung thư trên con người xứ Huế nhưng theo nhận xét rất phổ biến trong giới bác sĩ Tai Mũi Họng thì ở Huế không có nhiều các bệnh ung thư vùng tai mũi họng như tại các nơi khác. Một dự án thống kê trong tương lai về các bệnh ung thư của cư dân xứ Huế và so sánh với tỷ lệ những bệnh ung thư đó ở cư dân các nơi khác để chứng minh sự kiện này xét ra rất cần thiết tại xứ Việt Nam mình.

Một điều không chối cãi được là dân miền Thượng “trên rú trên ri” ăn ớt rất nhiều. Họ trồng các thứ ớt tuy trái nhỏ nhưng phải nói là “quá sức cay”. Vì thế người mình gọi “Ớt Mọi”, “Ớt hiểm” với nghĩa “hiểm hóc”. Các binh lính hành quân trên vùng núi non cũng thường chuẩn bị cả bọc ớt trên người. Có người cho là ăn ớt để chống lạnh, có người cho rằng ăn ớt để đề phòng bệnh sốt rét Malaria. Nhưng ăn ớt thì quả thật làm cho con người ta chịu đựng được lam sơn chướng khí ở vùng núi non hơn nhiều.

Hiện nay (năm 2008), giới khoa học gia đang nghiên cứu về ớt với nhiều thành quả: Ớt chống lại ung thư tiền liệt tuyến (Cancer Prostate). Ớt giúp cho máu chậm đông (Blood thinner). Ớt có chứa chất *beta carotene* để làm ra Vitamine A. Ớt có chất *Capsaicin* làm giảm tác dụng của các *Neuropeptides* gây ra nhiễm trùng.

- **TỎI:** Người Huế dùng rất nhiều tỏi để chiên xào các món ăn. Cơm chiên Huế khác cơm chiên các xứ khác nhờ tỏi, nhờ cay và hột cơm chiên thường dòn. Tuy mùi tỏi xào thơm nhưng cũng có người không chịu được mùi tỏi, họ cho là hôi và có người còn bị dị ứng làm đỏ mặt đỏ mào, chảy mũi nước, hắt hơi v.v... Để loại trừ mùi tỏi trong miệng sau khi ăn, người Huế thường ăn chè để tráng miệng hoặc ăn đậu phụng rang (theo BS Phan Thị Quế). Vì ăn tỏi phát ra mùi hôi qua các tuyến mồ hôi, có khi mấy ngày sau vẫn còn “nghe hôi”, nên hồi xưa bên trời Âu, vua Tây Ban Nha Alfonso ở Castile vào năm 1300



đã cấm những người ăn tỏi vào cung đình của ông ta trong một tháng. Dân đầu bò ở Bolivia cũng đem tỏi vào đầu trường để bò khỏi húc vào người họ (theo Ben Schott). Lính La Mã hồi xưa có cả khẩu phần tỏi để nhai trước khi ra trận cho can đảm hơn. Dân chúng xưa ở các nước như dân Batak ở Nam Dương đã dùng tỏi để gọi hồn người chết. Nhiều sắc dân cho rằng tỏi trừ được tà ma quỷ mị, trừ được “Ma cà rồng” (Vampires) hút máu người. Y tá trong chiến tranh thế giới lần thứ nhất có khi đã dùng tỏi để giúp các vết thương khỏi bị nhiễm trùng. Vào hồi đó, có nhiều người đã cho rằng tỏi trị được ho gà, cúm, sán xơ mít, bệnh vàng da và trị được cả bệnh hiểm muộn.

Tên khoa học của tỏi là *Allium Sativum L*, họ Hành Tỏi Tiliaceae. Theo khoa học gia Võ Quang Yến ở Pháp thì có nhiều loại Allium khác nhau như hành Tây, hành củ, hành hương, hành hoa, hành ta, hành tằm, kiệu, hẹ, ném, ném Tàu, tỏi Tây. Theo ông, thì tỏi có tác dụng làm đông máu, làm tăng fibrinogene trong máu nhờ chất “Ajoen” trong mùi tỏi. Ăn tỏi cũng giúp làm hạ cholestérol. Ngoài ra, tỏi bảo vệ tóc rụng, phục hồi tóc thưa nhờ những chất như Alliin, Allicin v.v..

Theo Đông y, khi bị chảy máu cam, người ta giã nhỏ tỏi rồi đắp vào gan bàn chân. Chảy máu mũi bên trái thì đắp vào gan bàn chân bên phải. Nếu thổ huyết thì đắp tỏi lên huyết “Bách Hội” trên đầu và đắp vào gan bàn chân. Chữa viêm mũi dị ứng thì lấy tỏi giã ra, vắt lấy nước trộn với dầu mè hoặc mật ong theo tỷ lệ $\frac{1}{2}$ và nhét vào mũi. Nếu mũi nghẹt và hơi đau đầu, đau trán thì cắt lát mùi tỏi và đắp vào gan bàn chân (theo Bùi Kim Tùng, *Những bài thuốc trong món ăn*, Bà Rịa, 1993).

Theo các cụ xưa ở Huế, ăn nem hay ăn tré với tỏi sẽ làm cho bớt bị sán chồi bụng. Đó là theo lời truyền miệng trong dân gian Huế. Theo họ, ăn nem hay ăn tré cho đúng phong cách Huế từ xưa, tức “ăn theo lối Huế”, là cả xâu nem 10 lọn được để ra trên bàn ăn. Mở từng lọn nem một, mở sợi lạt buộc ra trước rồi mở tiếp các lớp lá chuối cho đến lớp lá vòng gói miếng nem bên trong. Miếng nem phải có màu đỏ hồng, “tươi rói”. Tay trái cầm miếng nem qua lớp lá vòng và tay phải cầm củ tỏi vừa mới được bóc vỏ. Cắn nem một miếng lại xây qua cắn củ tỏi một miếng. Thế là ăn nem Huế “đúng theo lối Huế.” Ăn tré cũng vậy. Tré Huế cũng như nem Huế chỉ được lột lá khi bắt đầu ăn chứ không lột sẵn trước được. Lột sẵn nem tré trước như nhiều người ngày nay thường làm, cho là “sang trọng”, nhưng lại là một sai lầm lớn. Nem ấy, tré ấy lột sẵn trước khi ăn sẽ không còn cái vẻ hồng hào tươi tốt, không còn cái “ươn ướt mùi thơm” của chiếc nem, chiếc tré vừa mới lột. Lột trước, màu hồng của miếng nem trở nên màu tái, đó là chưa kể “ruồi bu kiến đậu” có thể gây ô nhiễm mang bệnh. Lột trước, chiếc tré trở nên khô khan, không còn mấy hấp dẫn.

Tỏi lại còn có nhiều tác dụng mạnh trên môi trường chung quanh. Tại Huế, người ta thường trồng tỏi bên bờ hè nhà để trị rắn bò vào nhà. Nếu trồng cây tỏi gần các cây hoa hồng, cây hoa hồng sẽ héo dần và chết. Dân Ai Cập ngày xưa đã biết đề ra 22 cách dùng tỏi để trị bệnh. Theo dân gian Ai Cập thì tỏi có công dụng chữa các vết thương hở do dao kiếm gây nên. Và họ cũng tin là tỏi có thể giúp cho con người được sống lâu.

Theo Lynette Paadwa (*Everything You Pretend to Know*, Penguin Books, New York 1996) thì y khoa khảo cứu ngày nay cũng cho thấy là tỏi có thể trị được nhiều chứng bệnh. Họ chứng minh là khi ta đập dập củ tỏi thì các chất trong củ tỏi đã tạo nên một chuỗi hóa học và tạo ra được những chất có tính cách chữa trị nhiều bệnh. Ngay cả cách chiên xào chế biến tỏi trong thức ăn, sử dụng tỏi tươi hay tỏi khô đều ảnh hưởng đến cách trị bệnh của tỏi. Ngày nay, người ta lấy riêng chiết tinh của tỏi ra làm thành bột để bào chế ra các viên “thuốc tỏi” nhưng thứ tỏi này không thể nào bì kịp tỏi sống.

Nhiều khoa học gia đã nghiên cứu nhiều về tỏi và đã chứng minh là tỏi giúp trị bệnh ung thư dạ dày cùng những thứ ung thư khác về đường tiêu hóa. Theo Richard Béliveau, Chủ nhiệm bộ môn Ngăn ngừa và trị bệnh ung thư tại Đại học Québec (2007) và cũng là người đã có nhiều công trình khảo cứu về các thức ăn trị được bệnh mà ông gọi là “Nutrithérapie” thì tỏi ngăn ngừa được các bệnh về tiêu hóa. Louis Pasteur cũng đã chứng minh là tỏi chặn đứng được sự sinh sản của các vi trùng trong bao tử. Vài loại vi trùng trong dạ dày đã biến thức ăn thành những chất *Nitrosamines* là những chất sinh ra ung thư. Và tỏi đã chặn đứng sự sinh sản của các vi trùng đó cũng như làm giảm thiểu tác dụng của *Nitrosamines*. Chúng ta cũng cần biết thêm, *Nitrosamines* là những chất mà người ta đã dùng trong phòng thí nghiệm để tạo ra ung thư trên các con chuột thử nghiệm! Ngoài ra, các thức ăn ngày nay như xúc xích (Sausages), Lạp xưởng đều dùng các hóa chất để giữ được lâu và những hóa chất này kết hợp với thịt để tạo ra những chất *Nitrosamines* đó! Tỏi còn làm giảm ung thư ruột già, ung thư hậu môn, ung thư thực quản, ung thư vú và ung thư da.

Tỏi còn có thể giúp phòng ngừa bệnh tim, làm cho các *platelets* (tiểu cầu) bớt dính lại với nhau. Các *platelets* là thành phần chính yếu trong sự đông máu. Ít bị dính nhau, các *platelets* sẽ bớt bám lại vào nhau làm thành “cục máu đông”, một nguyên nhân của tắc nghẽn các động mạch dễ đưa đến “tai biến mạch máu não”. Ngoài ra, tỏi cũng còn chống lại bệnh “cứng động mạch” (Atherosclerosis). Tỏi còn làm giảm cholesterol. Nếu mỗi ngày chúng ta ăn một củ tỏi sống, cholesterol sẽ hạ thấp xuống được 9%.

Các khoa học gia Ấn Độ cũng đã chứng minh là tỏi trị được cả bệnh lao (2006). Tỏi còn có tác dụng diệt các loại nấm và vài thứ vi trùng, nhưng không thể nào chế tỏi thành thuốc được vì tỏi sẽ vẫn còn hôi và nhất là tỏi không thể nào để lâu dưới dạng thuốc chữa trị được. Dùng tỏi làm gia vị như người Huế ăn nem với tỏi sống là tốt nhất, với đầy đủ tác dụng chữa trị của tỏi. “Tỏi bột” cũng có thể dùng được nhưng không bao giờ có thể thay thế tỏi sống.

- **GỪNG:** Dân Việt Nam ta từ lâu đã biết cách dùng gừng như một dược liệu, đã biết đến công dụng của vị “thuốc gừng” này. Các cụ đã biết ăn gừng để trị ho. Cũng có thể do nhận xét đó mà tiền nhân chúng ta đã đưa món gừng vào trong lễ Tết cốt ý để trị bệnh ho cho con cháu trong những ngày đầu năm lạnh lẽo. Tục lệ ngày Tết của dân ta đòi hỏi phải có mứt gừng, nhất là ở Huế, nơi mà nghệ thuật làm “mứt gừng” đã trở nên một “thuốc chuẩn” để đánh giá tài nội trợ của người phụ nữ. Mỗi một món gừng ngày Tết mà người Huế đã bày ra nhiều loại mứt gừng lát, mứt gừng dẻo, mứt gừng xăm cả củ v.v... Người ta còn chưng gừng với đường phèn để chữa bệnh ho. Họ tin rằng món thuốc “gừng chưng cách thủy” này vừa

có cả cay vừa có cả nhiệt chắc chắn sẽ bớt ho. Do đó, ta có thể suy ra gừng đã có tác dụng trên các bệnh sinh ra ho như bệnh sưng phổi, bệnh sưng cuống họng, bệnh sưng cuống phổi theo y khoa gia truyền ở Huế.

Đau bụng cũng được các cụ cho ăn gừng, dầu cho là đau bụng lâm râm, đau bụng máu hay đau bụng quặn. Đó là theo y khoa truyền miệng lâu đời (Médecine empirique). Dân Nhật Bản khi ăn món cá sống (Sushi) cũng phải có món gừng để trị “món cá sống”. Ăn các món đồ ăn mà các cụ cho là hàn, là lạnh, đều bắt buộc phải đi cùng với gừng. Ăn thịt vịt, thịt gà, ăn ốc hay ăn hến đều là những thứ hàn lạnh nên phải ăn cùng với gừng.

Khi bị trật khớp xương chân tay hay đau khớp xương, người ta thường giã nhỏ gừng rồi trộn với rượu, vắt sơ sơ rượu ra cho khô đôi chút rồi cho rịt “gừng ngâm rượu” đó vào chỗ đau nhức. Cũng là một cách dùng gừng trị bệnh theo kinh nghiệm xưa. Đàn bà sau khi sinh cũng được xoa bóp gừng ngâm rượu cho cơ thể chóng bình phục.

Ngày nay (2008), các khoa học gia còn tìm ra được là gừng có chứa chất *Gingerol* là một chất làm tăng miễn nhiễm cho cơ thể người mà họ gọi là “Nhóm Immunity Boosters”. Gừng còn có tác dụng chống ung thư ruột già.

Ngoài ra, đối với dân Việt Nam và nhất là dân Huế, gừng còn tượng trưng cho hôn nhân, cho sự kết hợp lứa đôi. Trong giờ phút “hợp cẩn” thiêng liêng của đôi vợ chồng mới cưới, lễ tục đòi hỏi vợ chồng phải đút cho nhau ăn một miếng “gừng sống chấm với muối sống”. Đó là hình ảnh tượng trưng cho sự chia sẻ miếng ăn thanh đạm sau này của hai vợ chồng với nhau, chia sẻ sự thiếu thốn sau này trong cuộc sống chung cùng nhau. Nói một cách khác là vợ chồng sẽ cùng nhau chia sẻ tất cả các mùi vị cay đắng ở đời sau này. Ca dao Huế cũng đã nhắc lại rõ ràng: “*Hai tay bưng đĩa muối gừng / Gừng cay muối mặn xin đừng bỏ nhau!*”

- **NGHỆ:** Củ nghệ có màu vàng đậm, tên khoa học là *Curcuma Longa* Linn, và theo Lê Văn Lân còn có tên là “uất kim” (Lê Văn Lân, *Chuyện y học trong Kiều*, Nxb Thế Kỷ 21), là một thứ thuốc trị ho mà người Huế rất thích dùng. Khi ai bị ho kinh niên, lâu ngày không bớt, các cụ xưa thường cho ăn món “nằm đuôi” tức dùng bún Tàu xào với nạm đuôi heo (phần ruột già gần với hậu môn) và nghệ, hẹ để ăn cho mau lành. Cả nghệ và hẹ đều được dùng để trị ho. Với kinh nghiệm bản thân, tôi chắc chắn chỉ một thời gian ngắn sau là đã hết ho. Theo các cụ, công dụng của nghệ là giúp cho phổi bị sưng chóng lành các tổn thương do bệnh viêm gây ra. Đôi khi họ còn dùng cả gừng giã nhỏ bỏ vào món nằm đuôi này cho mau lành ho. Y khoa ngày nay cũng cho biết ho thường kéo dài lâu ngày là vì tuy đã hết vi trùng phá hoại do tác dụng của kháng sinh nhưng niêm mạc che chở các phế quản bên trong cũng chưa được lành lặn hẳn nên vẫn còn dễ bị kích thích và theo phản xạ của dây thần kinh Vagus (dây X), người bệnh vẫn phải gập mình xuống để ho. Càng ho càng cố khạc đàm lại càng dễ kích thích





niêm mạc và đó là một cái vòng luẩn quẩn cần phải ngắt ra để làm gián đoạn. Muốn niêm mạc chóng lành, phải dùng đến tác dụng chữa trị của củ nghệ là vì thế. Theo tục lệ xưa, khi sản phụ sinh xong, thường phải dùng nghệ giã nhỏ trộn với rượu để xoa bóp lên người cho da thịt chóng trở lại bình thường. Đặc tính mau lành vết thương, “mau kéo sẹo” của nghệ đã được người Việt mình xác nhận từ lâu.

Theo khảo cứu của y khoa ngày nay thì nghệ quả thật đã có ảnh hưởng trị liệu trên nhiều chứng bệnh. Khảo cứu của Trung tâm chữa trị ung thư Anderson của Đại học Texas cho thấy nghệ có ảnh hưởng trên các bệnh ung thư qua tính chất “chống oxy hóa” cực mạnh của nghệ, tăng cường hoạt động hệ thống miễn nhiễm của cơ thể. Theo các nhà khảo cứu ở Đại học Tufts, Boston, Hoa Kỳ thì chất *Curcumin* chiết xuất từ củ nghệ kết hợp với chất *isoflavonoids* tạo thành hợp chất chống lại các tế bào ung

thư vú. Chuyên viên phòng chống ung thư Richard Béliveau ở Đại học Québec cũng cho rằng củ nghệ *Curcuma* có tác dụng chống lại sự xuất hiện của ung thư dạ dày, ruột non và ruột già, của gan và cả của da.

Ngoài tính cách chống ung thư của nghệ ra, các bác sĩ ở Trung Quốc còn xác nhận nghệ có tác dụng giúp bảo vệ và chống viêm màng nhầy trong ruột, ở dạ dày, phổi, cổ họng. Trong hệ tiêu hóa, nghệ có tác dụng trên các bệnh như bệnh Crohn (bệnh rối loạn đường ruột, xảy ra khi chức năng của hệ miễn dịch bị suy giảm). Nghệ cũng còn có công dụng trên gan, trị các bệnh viêm gan, xơ gan và bệnh vàng da. Và vì tính chất khử độc này mà nghệ cũng còn có thể dùng để trị các chứng bệnh về da như bệnh chàm (Eczema) và bệnh mụn trứng cá. Nghệ làm cho da mau lành và làm nhạt các vết sẹo. Do đó, đã có người chế ra “kem nghệ” để bôi lên mặt, với mục đích dưỡng da.

Đã thế, nghệ còn có thể làm dịu được chứng viêm khớp mãn tính theo kết quả của các nhà khảo cứu người Đức đăng trong tạp chí *Arthritis and Rheumatism*. Nghệ còn giúp trì hoãn bệnh Alzheimer tức bệnh “hay quên, lú lẫn” lúc về già. Dân Ấn Độ thường xuyên dùng nghệ trong các buổi ăn nên ít thấy bị bệnh Alzheimer hơn là dân các xứ Âu Tây. Có được tính chất này là vì nghệ có chứa chất *Curcumin* có tác dụng trên não bộ. Người ta đang tích cực chế nghệ thành dược phẩm để trị bệnh Alzheimer. Nghệ cũng có tác dụng trên tim, qua các khảo cứu ở Anh, Hoa Kỳ và Hà Lan, với tính chất hạ cholesterol, giúp cho bắp tim co bóp mạnh mẽ cũng như giúp chống lại sự xơ cứng của các động mạch và làm điều hòa máu lưu thông. Ngoài ra, các nhà khảo cứu bên Trung Quốc (2007) cũng đã chứng minh được là nghệ làm giảm sự phát triển của Gene NKX3.1 trong các bệnh nhân bị ung thư tiền liệt tuyến. Gene NKX3.1 là một gene đóng vai trò chủ yếu trong bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Các nhà khảo cứu ở Đại học Loyola, Hoa

Kỳ còn cho biết nghệ có khả năng chống lại bệnh bạch huyết cầu của trẻ em qua sự ngăn chặn phát triển của các hợp chất gây hại như *heterocyclic amines*. Con đường nghiên cứu về các đặc tính chữa bệnh của nghệ xem ra vẫn còn dài. Người Huế vừa ăn nghệ vừa dùng nghệ để trị các bệnh theo kinh nghiệm lưu truyền từ ngàn xưa của các cụ để lại, xem ra cũng có cơ sở khoa học như y khoa ngày nay đã chứng minh.

Tuy nhiên, mặc dầu người Việt Nam đã biết đến công dụng của củ nghệ từ hàng trăm năm cũng như dân chúng các nước khác nhưng không người nào có ý nghĩ đem ra tòa để “Cầu chứng củ nghệ” vì chúng ta đều nghĩ rằng củ nghệ cũng như những cây cỏ chữa bệnh khác là của dân chúng khắp nơi (Folk Medicine) chứ chẳng phải của riêng gì ai. Thế nhưng, với thời đại toàn cầu hóa ngày nay, Đại học Mississippi, Hoa Kỳ đã nhanh chân lấy “Nhãn hiệu cầu tòa” (Patents) của củ nghệ đã từ lâu rồi, mà họ cho là “bản quyền trí thức” của họ (Intellectual Rights). Ngày nay, nếu có ai đem khảo cứu về tác dụng chữa trị của củ nghệ ứng dụng vào một chất thuốc chế biến nào của riêng mình, ví dụ thuốc “XXX” dùng để chữa trị bệnh “mụn dậy thì” chẳng hạn, thì chắc chắn sẽ bị các luật sư của Đại Học Mississippi đưa ra tòa về tội vi phạm bản quyền! Nước Việt Nam mình đã vào WTO rồi thì chúng ta cũng nên biết đến chuyện bản quyền này. Cũng vì vậy mà từ nhiều năm qua, các hãng thuốc của Mỹ đã cho nhiều nhân viên của họ “đeo theo” các thầy lang vườn, các bà y tá vườn (Old Wives Remedies) bên Tàu, các người phù thủy chữa bệnh bên châu Phi (Witch Doctors) hay các “Thầy Mương” của các bộ lạc da đỏ bên Nam Mỹ (Village Healers) để ghi lấy các cây cỏ có tính cách chữa bệnh mà họ đã dùng (Folk Medicine), rồi đem về nước cho đội ngũ khảo cứu của họ trích các hoạt chất trong đó ra một cách nhanh chóng và dễ dàng vì đã biết trước kết quả tốt đẹp qua các bệnh nhân địa phương. Chỉ một thời gian ngắn sau khi đem nguyên liệu về là họ đã có thể xin “Cầu chứng tại tòa” tên sản phẩm của họ và từ đó, triệt đường làm ăn sau này của những người đi sau, kể cả những người dân ở địa phương đó. Ta có thể nói là những tay đó, những công ty đó đang hành nghề “Ăn cướp sinh học” mà chữ nghĩa ngày nay gọi là “Biopiracy”. Cũng vì thế mà ngày nay tại đôi nơi hẻo lánh, dân chúng địa phương đã biết đòi tiền “Khám phá phí” (Exploration Rights) từ những đoàn khoa học gia các nước khi họ tìm đến làm việc và dân sở tại cũng đã biết đòi hỏi cả tiền hoa hồng khi các công ty này tìm ra được một chất thuốc chữa trị nào thoát thai từ các cây cỏ trong nước họ. Nước Ecuador đã được hãng thuốc Pfizer của Mỹ trả cho 1.000.000USD tiền lệ phí khám phá và 2% tiền hoa hồng cho mọi chất thuốc do hãng này bào chế ra từ cây cỏ của Ecuador (Theo Melissa Rossi, “Pfizer: The Hungry Giant”, trong *What Every American Should Know About Who's Really Running The World*, Penguin Books, 2005, New York, USA).

- **HÀNH:** Hành là món ăn, là món phụ gia rất thường dùng trong các bếp Huế. Món “cháo tiêu hành” là phương thuốc lưu truyền từ ngàn xưa để chữa trị các bệnh cảm cúm, nóng sốt thông thường của dân Huế. Cháo tiêu hành phải ăn thật nóng cho ra mồ hôi, vừa hít hà vừa chảy mồ hôi, thường được các bệnh nhân cho là “ăn xong thấy khỏe liền!”. Hành phải được đập chập cho ra tinh chất bên trong. Khi đau đầu, các cụ Huế xưa thường cho giã nhỏ hành với muối rồi cho “chít chiếc khăn hành muối” đó quanh đầu. Người ta tin rằng nếu vừa

cho quần khăn hành muối quanh đầu, vừa cho ăn “cháo tiêu hành” thật nóng thì chắc chắn “cúm kiết” sẽ đều phải lui bước. Có cụ lại còn cho bệnh nhân cầm củ hành ăn sống mười củ hành ta đã lột sẵn vỏ. Vừa ăn, vừa hắt hơi, các cụ cho rằng hắt hơi như thế độ vài chục lần là lành bệnh. Các cụ tin là hành ta “mạnh hơn” hành Tây, vì có mùi nồng hơn, khó ngửi hơn nhưng khi đau thì phải biết là đó là thuốc quý vì “thuốc đắng thì mới đả tật!”.

Nói về mùi cay của củ hành, chúng ta cũng cần biết là các nhà nghiên cứu khoa học về di truyền Tân Tây Lan ngày nay (2007) đã thành công trong việc ghép DNA với kết quả tạo được củ hành mà khi cắt không làm cho các bà nội trợ bị cay mắt. Trước đây, mỗi khi bị cắt ra, củ hành tiết ra một kích thích tố do một enzyme trong củ hành và làm cay mắt. Các khoa học gia Tân Tây Lan đã có thể làm ngưng quá trình sản xuất enzyme này bằng cách dùng kỹ thuật “Gene Switching”. Tuy nhiên củ hành này sẽ trở nên ngọt, thơm, đẹp và sẽ không còn cay như trước. Một bước tiến văn minh mà chưa chắc các bà nội trợ Huế đều đã thích ý. Họ thà chịu cay mắt để có được hương vị của củ hành trong các “món ăn thuốc” của họ hơn là có một củ hành ngọt mà chẳng có mùi vị thơm tho cố hữu của củ hành xưa.

Và cuối cùng lại, theo nhà nghiên cứu Richard Béliveau thì hành, tỏi, nghệ đều có tác dụng giảm thiểu nguy cơ của các ung thư về tiêu hóa nhưng theo ông thì còn rất nhiều đồ ăn khác cũng có thể giúp giảm thiểu nguy cơ của các bệnh ung thư khác. Các thức ăn khác như Chou-fleur, Chou đỏ hay Chou trắng, Brocoli, gọi chung là các thứ “Crucifères” đều chống lại được tác hại của các chất phát sinh ung thư trên các tế bào của cơ thể. Ngoài ra, đậu phụ có thể ngăn ngừa ung thư vú nếu được dùng trước thời kỳ dậy thì. Trà xanh cũng chống ung thư bàng quang tức bọng đái và nhiếp hộ tuyến (Prostate). Các trái cây màu đỏ như dâu Tây, các trái “Berries” màu đỏ chẳng hạn đều có tác dụng ngăn chặn ung thư não bộ. Các thứ cá béo như Sardines, cá hồi Saumon (Salmon) hay cá Maquereau, các thứ hạt dễ đều có chứa nhiều chất “Oméga 3” có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú, nhiếp hộ tuyến và ruột già. Cũng cần biết là hai chất “Oméga 3” và “Oméga 6” đều rất cần thiết cho cơ thể nhưng với điều kiện phải gìn giữ sự quân bình của chúng ngang nhau, nếu không sẽ phát sinh các phản ứng viêm gây ra ung thư. Khoảng nửa thế kỷ nay, cũng vì giá rẻ nên người ta đã dùng rất nhiều các thứ dầu chế từ bắp, từ cây hướng dương (Tournesol) nhưng lại là các thứ dầu chứa nhiều Oméga 6 và vì thế chúng ta đã dùng chất Oméga 6 gấp sáu lần chất Oméga 3, nên ung thư rất dễ có cơ hội phát xuất. Muốn điều chỉnh lại, chỉ cần thêm hàng ngày một muỗng hạt “lin” là lấy lại được quân bình Oméga 3-Oméga 6. Mỡ ở lườn cá cũng chứa nhiều Oméga 3 nên cần ăn nhiều mỡ cá. Cà chua cũng có tác dụng làm giảm sự tăng trưởng các tế bào ung thư nhiếp hộ tuyến. Ngoài ra, các thứ trái cây có múi như bưởi, thanh trà, cam, chanh, quýt đều có tác dụng làm giảm sự tăng trưởng của các tế bào ung thư ở thực quản, ở trong miệng, ở thanh



quản, trong họng và ở dạ dày. Rượu chất đỏ (rượu vang đỏ) dùng điều độ hàng ngày cũng làm giảm sự tăng trưởng của ung thư vú, ruột già và của thực quản. Ngay đến chocolate đậm đen cũng có thể làm chậm sự tăng trưởng của ung thư phổi. Theo Béliveau, chúng ta ngày nay cần phải từ bỏ các thức ăn độc hại quen thuộc hàng ngày, cần phải thay đổi cách thức ăn uống hiện nay mà ông cho là “một cách ăn sai lạc”, mà ông gọi theo tiếng Pháp Canada là “Malbouffe” (Theo sách “Các thức ăn chống ung thư - *Les Aliments Contre Le Cancer*” của Richard Béliveau và Denis Gingras, Solar).

Và như thế, ta thấy “bếp Huế” quả đã có nhiều đặc điểm riêng biệt của bếp Huế. Người Huế vừa ăn vừa chữa bệnh. Phần lớn các món ăn Huế là món thuốc. Bệnh nhân được chữa bằng các món ăn dựa trên tánh chất dược liệu của chúng nhưng đồng thời cũng vừa dựa trên sự tái tạo cân bằng trong các mâu thuẫn, trong các tương quan, như mâu thuẫn hàn nhiệt, mâu thuẫn âm dương v.v... Một khi sự quân bình đã bị xáo trộn, bệnh tật sẽ dễ xảy ra. Nền Tây y ở bên Pháp cũng công nhận như vậy và họ có tên gọi ngành học về tình trạng quân bình này là “Homéopathie”. Vô hình trung, ăn các thức ăn ở Huế mơ hồ có cả một triết lý, một triết lý quân bình cho cơ thể con người, cho sự quân bình trong tương quan giữa con người với thế giới chung quanh và cuối cùng là quân bình của vũ trụ, của Trời Đất.

Chúng ta nhận thấy bếp Huế không những đã đi trước thế giới trong trào lưu trị bệnh bằng các thức ăn mà còn đi xa hơn nữa, bếp Huế cũng đã biết trước cách ngăn ngừa bệnh ung thư ngày nay bằng các thức ăn giản dị hàng ngày. Trong danh sách các thức ăn đó, đặc biệt nổi bật nhất là ỚT, TỎI, NGHỆ, GỪNG, HÀNH, những chất thuốc trân quý nhất của người Huế. Riêng tôi, với kinh nghiệm chữa trị bản thân của mình bằng các thứ “thuốc” trên, tôi đã đánh giá rất cao năm gia vị này trong bếp Huế. Xin cho phép tôi được “phong” cho năm món gia vị trân quý này với cái tên “NGŨ BẢO”!

B M Ñ

TÓM TẮT

Một điểm đặc biệt trong phép ẩm thực của người Huế là dùng rất nhiều gia vị khi nấu nướng thức ăn hàng ngày. Trong các loại gia vị thường dùng của người Việt Nam, người Huế sử dụng nhiều nhất là ớt, tỏi, gừng, nghệ và hành, mà tác giả gọi là “ngũ bảo”. Tìm hiểu về tính chất y lý và cách thức sử dụng 5 loại gia vị này, tác giả cho rằng, người Huế vừa ăn vừa chữa bệnh và phòng bệnh, bằng cách dựa vào tính chất dược liệu của các món ăn đồng thời dựa trên sự tái tạo cân bằng các mâu thuẫn để tạo nên sự quân bình cho cơ thể con người. Đó là một cách “ăn nên thuốc” rất đặc sắc của phép ẩm thực Huế.

ABSTRACT

THE “MEDICAL CULINARY” OF HUẾ

An interesting aspect of the culinary art of Huế people is the use of a lot of spices in the foods for their everyday meals. Among the popular Vietnamese spices, they most often use chili, garlic, ginger, cinnamon and onion, which the author refers to as “the five valuables”. Studying the medicinal property of these 5 spices, the author believes that Huế people know how to turn their meals into a kind of treatment and precautions for diseases on the basis of the medicinal property of the foods, and recreation of the balance between contradictory elements so as to reestablish a balance for the human body. That is a unique “medical culinary art” of Huế.